



SAPPORO

発行 指定管理者
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

札幌市厚別老人福祉センター
〒004-0051 札幌市厚別区厚別中央
1条7丁目17-25
TEL 892-2211

11月の休館日 4日(月) 振替休日 23日(土) 勤労感謝の日

11月講座予定表

開放状況

	講座名	曜日	講座日			時間
			11	18	25	
定員制講座	健康ヨガA	月	11	18	25	9:30~10:30
	健康ヨガB					10:50~11:50
	水彩画A		11	18	←第2・3	10:00~11:30
	水彩画B					13:00~14:30
	絵手紙	火	5	19		13:00~14:30
	茶道	水	6	13	20	13:00~14:30
	骨盤体操		6	13	20	13:00~14:00
	書道	金	1	8	15	13:00~14:30
申込制講座	フラダンス	土	9	30	←第2・5	13:30~14:45
	カラオケ	木	14	28		10:00~12:00
自由参加講座	健身操	月	11	18	25	13:00~14:00
	詩吟	火	5	12	19	10:00~12:00
	舞踊		5	12	19	13:00~14:30
	社交ダンス	水	13	20	10月4回のため2回のみです	13:00~15:00
	民謡	金	1	8	15	10:00~12:00

ロビー	開放
定員制講座 申込制講座 自由参加講座	開講
サークル	開放
入浴(お風呂)	利用可
図書室	利用可
機能回復訓練室 (マッサージ機・ 運動器具・血圧計)	開放 16:30迄
囲碁・将棋	
卓球	開放
飲食	1階の ロビーのみ可
2階のだんらん室の利用がない日は開放(飲食可) 16:30迄	

カラオケ講座 今月の課題曲

男性	街ぼうけ	歌手	角川 博
女性	女の坂道	歌手	岡 ゆう子

※急遽予定が変更になることもございます。あらかじめご了承下さい。
自由参加講座は回数制限はありませんので、ご自身の体調等によりご参加ください。

第2回 健康セミナーのお知らせ

- 内容 「肩こり・腰痛と姿勢の関係 ~仕組みがわかれば対処できる~」
- 日時 11月18日(月) 13:30~14:20
- 会場 1階大広間 (予定)
- 定員 30名程度(先着順にて受付)
- 講師 札幌徳洲会病院
リハビリテーション副主任・理学療法士
垣見 尚宏 氏
- 協力 新さっぽろ町内会
- 申込 センター受付またはお電話にてのお申込み

避難訓練のお知らせ

- 日時 11月8日(金)
13:30~
- 非常ベルの合図で、1階の大広間に避難していただきます。講座・サークル等の方は訓練中は活動を一度停止して、ご参加ください。
避難訓練後に
AEDの使い方の説明があります。



11月の卓球利用日

火 12 19 26
金 1 15 29
土 16
日 3 10 24

9:00~16:00
(昼休憩なしで時間延長しました)

多目的室を利用できない期間があります

11月5日(火)~8日(金)までは工事の関係で多目的室にて測定調査を行います。
21(木)・22(金)はワックス清掃を行います。
この期間は多目的室を利用できません。

外部改修工事のお知らせ

厚別老人福祉センターでは外部改修工事（外壁改修、屋上防水改修など）を実施しております。

■工事期間：令和6年6月17日～11月29日（予定）

- 駐車場内に工事用の仮設事務所や資材置場を設置することにより、従来より駐車場が手狭になります。来館の際は極力公共交通機関の利用や車両の乗り合わせの上、お越しいただきますようお願いいたします。
- 騒音の発生や工事車両の往来により、皆様にご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、ご理解ご了承のほどお願いいたします。
- 工事による講座・サークル等の日時変更が必要な際には改めてご連絡いたします。

入浴(お風呂)について

感染予防対策として混雑緩和のため人数制限を設け、当日整理券を配布します。

利用日は月・水・金の週3日

※祝日等で閉館となる場合は、同じ週の火・木の開館日を浴室利用日とします。
※詳細は入浴カレンダーをご覧ください。



料金 200円

1時間毎の入れ替え制です。

- ① 13:00～13:40
男性6名 女性6名
- ② 14:00～14:40
男性6名 女性6名
- ③ 15:00～15:40
男性6名 女性6名

13:40～14:00
14:40～15:00は
消毒・換気を行います。
終了次第ご案内します。

入浴カレンダー

11月

入浴日○

日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	4	⑤	⑥	7	⑧	9
10	⑪	12	⑬	14	⑮	16
17	⑱	19	⑳	21	㉒	23
24	㉕	26	㉗	28	㉙	30

スマホ入門教室のご案内



- 内容 「自分の機種で覚えるスマホ入門」
- 対象 スマホを持っている方限定です
- 日時 11月26日（火）13:30～15:00（予定）
- 会場 2階 教養1教室
- 定員 10名（先着順にて受付）
- 講師 北海道ITセンター札幌校 校長 相原 真人氏
- 協力 新さっぽろ町内会
- 申込 申込期間は11月1日（金）～15日（金）センター受付またはお電話にてのお申込み

こちらをスマートフォンなどで読み取ると厚別老人福祉センターのHPを見ることができます



入館方法について

高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております

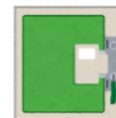
①入館受付

②靴をシューズロッカーに入れて鍵をかける



登録証
(カード)

登録証を提示して
入館受付表に記入



検温器と消毒液を設置しておりますので、ご利用ください。



老人福祉センターご利用の皆様へ【お願い】

- 体調が悪い場合や発熱がある時は、センターを利用しない。
平熱を超える発熱や、だるさや疲れやすいなど普段と違う場合、咳やのどの痛み、同居家族に体調不良の方がいる時は様子をみましょう。
- 高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております。
- 手指消毒や手洗い（活動前、活動後、トイレ使用后）石鹸で手洗いをして、こまめに手指消毒をしましょう。

住民集団健康診査のお知らせ

下記の日程にて、厚別老人福祉センターが住民集団健康診査の会場となります。

- 日時：11月2日（土）9:30～11:00
- 会場：1階多目的室
- お問い合わせ：厚別区健康・子ども課
電話 011-895-1881

※当日は、1階多目的室・男性更衣室・大広間・2階教養1は終日利用できませんので、ご了承ください。
それ以外の利用は可能です。